



2026 年 9 月 川崎市立南原小学校 保健室

<最近の保健室から>

夏休みが明けました。夏休みは健康にすごすことができましたか？夏休み中の保健室はとても静かでみなさんの声がこいしくなっていました。保健室に来室した際にでも、夏休みの思い出話を聞かせてくださいね。メディアコントロールにチャレンジした子はプリントに名前を書いて、担任の先生に渡してください。



夏休み明けの時期は、暑さや運動に体が慣れていない場合があり、熱中症のリスクがさらに高くなります。以下のことに注意して生活しましょう。

- ・登下校、外での活動の際はかならず帽子をかぶる
- ・運動の前後で水分補給をする。友達と「水のもうね」と声をかけあえるとよいですね
- ・運動の後は十分にクールダウンをする
- ・体調不良でひとりで下校できないと思ったときはむりせずに先生に伝える。



9 月 9 日は「救急の日」です。

〇けがで保健室を利用した人数

4 月	68 人
5 月	79 人
6 月	70 人
7 月	37 人
計	254 人

昨年度の 4 月から 7 月のけがでの保健室来室者の合計は 236 人でした。

「気をつけて！」

けがをしやすいのはこんなとき



朝、余裕で快適に過ごすために

「あれ、どこだっけ？」「もう出かける時間なのに、〇〇が見つからない！」なんて、朝、バタバタしていませんか。慌てていると、転んでケガをしたり、自転車や他の人にぶつかりそうになったり、危ないですね。朝、慌てない

「あれ、どこだっけ？」「もう出かける時間なのに、〇〇が見つからない！」なんて、朝、バタバタしていませんか。慌てていると、転んでケガをしたり、自転車や他の人にぶつかりそうになったり、危ないですね。朝、慌てない

ためにも、翌日の持ち物は前もって準備しておきましょう。また、日頃から整理整頓を心がけておくことも大切です。まずは、ものの置き場所を決めましょう。次に、ものを使ったら、必ずもとの場所に返します。そうすれば、「あれがない！」がなくなるはず。朝に、心の余裕が生まれ、快適に一日をスタートできるでしょう。



ほけんしつまえに「けがのてあてめいろ」があります。ぜひ、チャレンジしてね。

救急処置は「しっかり」が大事！



きすぐち 傷口のよごれを しっかり洗い流す



したむ 下を向いて、こばな 親指とひとさし指でしっかりつまむ